

第3学年 体育科（保健領域）学習指導案

1 単元名 健康な生活

2 単元について

本単元は、学習指導要領「G 保健（1）健康な生活」を受けて設定している。子どもが自ら主体的に健康によい生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識し、健康によい生活の仕方を理解できるようにするとともに、健康な生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにすることを目的としている。

「健康な生活」は、子どもが初めて学ぶ保健の学習である。生活行動の拡大により、低学年で身に付いた生活習慣が乱れ始めるこの時期に、身近な生活における自分自身の健康に関心を持ち、自ら考えたり、判断したりしながら、健康に関する課題を解決する学習は、非常に重要であると考えられる。

そこで、本単元では、子どもが自分自身の健康についての課題を見付け、その解決方法を考えることを中心とした課題解決学習を中心として行う。子どもたちは、健康によい生活の仕方として「手洗い・うがい」「早寝・早起き」など、何となく聞いたことがあったり、知っているつもりだったりすることは多い。しかし、実際にそれを心掛けている者は多くはないだろう。健康に関する知識を表面的に習得するだけでなく、習得した知識を活用して、自分の生活を見直す学習を行うことにより、主体的に健康によい生活を送ろうとする態度を育てていきたい。

3 児童の実態

～省略～

<考察>

本学級の子どもは、落ち着いた態度で学校生活を送っている。クラス替えをして、今まで関わったことのなかった友達とも、徐々に仲よくなってきており、休み時間に楽しく遊ぶ姿が見られる。学習中は、積極的に発表したり、ノートに自分の考えを書き表したりする児童が多い。

普段の生活についての実態調査では、運動への取組については、約6割が毎日体を動かしているものの、約4割は全く体を動かさない日もあると回答した。休み時間や放課後の遊び方についても、積極的に外遊びをする子どもは4割程度で、残りの6割は室内遊びも好んでおり、その内の2割は体を動かす遊びをほとんどしないことがわかった。当然のことながら、全く運動しない日もあると回答した子どもと、室内遊びを好む子どもは同一であり、約4割は運動習慣が身に付いていないといえる。本校は、3年生以上は隣接公園で遊ぶきまりになっており、校舎から離れた公園まで行くことが面倒だと感じている子どもがいることも、原因の一つとして考えられる。食事については、ほとんどの子どもが毎朝朝食を食べ、嫌いな食べ物も少しは食べるよう心掛けており、バランスのよい食事をしていることがわかった。睡眠については、多くの子どもが8～9時間程度の睡眠時間を確保しており、早寝・早起きの生活習慣が身に付いている。ほとんどの子どもが何かしらの習い事をしており、曜日によって多少の違いがあるものの、ある程度規則正しい生活リズムで過ごしている者が多いことがわかった。身の回りの清潔については、手洗いを必ずしている子どもは約4割、汗の始末を必ずしてい

る子どもは約2割と、意識が低いことがわかった。つまり、本学級の子どもたちの傾向として、「食事」「休養・睡眠」については、よい生活習慣を身に付けているものの、「運動」「身の回りの清潔」については見直す余地があるといえる。

このような実態から、健康な生活を送るためには、「運動」「食事」「休養・睡眠」「身の回りの清潔」などの1日の生活の仕方（主に主体の要因）が深く関係していることを知識として定着させた上で、特に「運動」と「身の回りの清潔」の大切さについて考えさせることが必要であると考え。自分自身の健康に関する課題について主体の要因を手掛かりに考えさせるとともに、その解決方法を考えていく際に、1日の生活の中のどこかに少しでも運動を取り入れること、体の清潔を保つこと、を意識させたい。

また、保健の時間に考えたことを実践し、さらに継続していくために、保護者も巻き込んだ学習にしたい。3年生の子どもにとって、自己の生活課題の解決方法を考え、それを実践し、さらに継続することは、難しいと思われる。効果的な保健学習を行うためには、家庭との連携が不可欠であると考え。健康に関する課題を見つける際に保護者にも一緒に考えてもらったり、学習カードに保護者からの励ましの言葉を記入してもらったりすることで、子どもたちはより主体的に生活習慣の改善に取り組むことができるだろう。

4 単元の目標

○健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、健康な生活について理解できるようにする。 【知識】

○健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】

○健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組もうとしている。 【学びに向かう力、人間性等】

5 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点

視点4 身近な生活から健康安全についての課題を見付け、解決することができるよう、学習過程や単元構成を工夫する。

<手立て>

○主体的に健康に関する課題を見付け、解決してくための学習過程の工夫

表面的な知識の習得に留まることがないように、自分事として健康な生活について考えさせていきたい。そのためには、「なぜ健康な生活を送るべきなのか」「健康な生活とはどういう状態なのか」をまず理解する必要がある。その知識を踏まえて、自分の普段の生活をふり返り、自分自身の健康に関する課題は何なのかを見付けることで、子どもたちは主体的に課題の解決方法を考えることができる。そこで、単元1時間目には「健康な状態とは何か」「それに関係する要因は何か」について話し合い、健康な生活とその大切さについて理解させる。その上で、単元2時間目以降は、自分が健康に生活するためには、何を改善すべきなのかを考えさせる。ここでは、自分の健康に関する課題を見付けるために、数日間分の生活を記録しておき、そこから実際

に自分ができるようなことは何かを具体的に考えるようにする。また、考えたことを保護者にも確認してもらい、励ましの言葉を記入してもらうことで、この学習で考えたことを実践し、継続していく意欲も持たせていきたい。

○単元を通しての生活習慣の改善への動機づけ

実態調査から、本学級の子どもたちは健康な生活に関わりの深い要因のうち、特に「運動」と「身の回りの清潔」の習慣に課題があることがわかった。しかし、健康な生活には運動や身の回りの清潔が必要であることを理解させるだけでは、それらを習慣化するには不十分であると考えられる。外発的動機づけによる必要感から嫌々取り組んでも、結局はすぐにやめてしまうだろう。

そこで、運動習慣を改善するために、子どもたちが生活の中でできそうな運動として、休み時間や放課後の遊びや体育で学習した体ほぐしの運動、本校が毎日取り組んでいる朝のジョギングなどを中心に考えさせていきたい。その中から自分が楽しくできそうなことを生活の中に取り入れていくようにすることで、「楽しいな。これなら、またやりたいな。」という内発的動機づけとなり、運動習慣の改善につながるだろう。

身の回りの清潔を保つことについては、細菌の寒天培養や衣類に付着した汗の染め出しなど、目に見えない汚れを可視化する実験を行い、体験的に学習できるようにしたい。手や衣類に付着した汚れを目で見ることで、身の回りを清潔にすることに必要感を見出し、主体的に生活の改善に取り組むことができるだろう。また、養護教諭にも指導に加わってもらい、専門的な見地から身の回りの清潔や環境について指導してもらったり、保健と関連した他教科の学習で助言してもらったりすることで、より効果的な動機づけを図っていきたい。

○保護者と連携した子どもの取組への支援

健康な生活を送るために、自分の健康に関する課題を解決するのは、3年生の子どもにとっては難しいことも多いだろう。特に「食事」「睡眠」に関しては、家庭での生活習慣であり、保護者の支援や助言が不可欠である。そこで、本単元のねらいや学習内容を保護者にも伝え、児童の主体的な取組を支援していただけるよう働きかける。学習カードに保護者チェック欄や保護者からの励ましのコメント欄を設けて記入してもらったり、学習後に家庭での生活習慣チェックを手伝ってもらったりして、保護者に支援・助言してもらうことで、子どもたちはより主体的に自分の健康に関する課題の解決に取り組むことができるだろう。ただし、様々な家庭の事情があることを考慮し、わかりやすく手間のかからない内容に精選する必要があることに留意する。

6 評価規準

	健康・安全についての知識	健康・安全についての 思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動に即した評価規準	<p>①健康とは、心や体の調子がよい状態であることを理解できる。</p> <p>②健康には、1日の生活の仕方などの主体の要因や、身の回りの環境の要因が関わっていることを理解できる。</p> <p>③健康の保持増進には、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できる。</p> <p>④健康の保持増進には、手洗いや汗の始末など、身の回りの清潔が必要であることを理解できる。</p> <p>⑤健康の保持増進には部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できる。</p>	<p>①1日の生活の仕方などの主体の要因や、身の回りの要因から、健康に関する課題を見付けている。</p> <p>②学習したことと、自分の生活とを比べたり関連付けたりして、1日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えている。</p> <p>③健康に過ごすために考えた方法を学習カードに書いたり、発表したりして伝え合っている。</p>	<p>①健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>

7 単元計画（4時間扱い）

時間	学習活動・内容	重点評価観点		
		知識	思判表	態度
前期	<p>特別活動(学活)</p> <p>数日間分の生活の記録・1日の生活の仕方</p> <p>○体育(保健)の学習を中心として、健康な生活の仕方について学習することを知る。</p> <p>○数日間分の生活を記録する。</p> <p>○平日の生活の仕方について、1日の過ごし方を学習カードにまとめる。</p>			
	<p>体育(保健) 第1時</p> <p>かけがえのない健康</p> <p>○今日の心と体の調子を確認する。</p> <p>○健康とは何か、また健康には何の関係しているか考え、生活の仕方や身の回りの環境が、深く関係していることを理解する。</p> <p>○なぜ「運動」「食事」「休養及び睡眠」「身の回りの清潔」「身の回りの環境」などが健康と関係があるのか考える。</p>	① ②	①	
	<p>体育(保健) 第2時(本時)</p> <p>1日の生活の仕方</p> <p>○健康な生活の仕方と、そうでない生活の仕方を比べ、元氣よく過ごすためには何が必要かを考える。</p> <p>○数日間分の生活記録から、自分の健康に関する課題を見付ける。</p>	③	① ②	




		○1日の生活の仕方の中で、健康に生活するために見直すことを考える。			
	特別活動 (学活)	<u>生活の仕方を振り返る</u> ○保健で学習した内容を振り返り、自分が考えた健康課題に対する解決方法を実践・継続できているか確かめる。 ○友達と自分の取組について伝え合い、認めたり励ましたりし合って、更なる意欲化を図る。			
後期	体育 (保健) 第3時	<u>身の回りの清潔</u> ○前期の学習を想起し、健康な生活には生活の仕方と身の回りの環境が深く関わっていることを確認する。 ○手に付着した汚れを確かめる寒天培養実験の結果から、手洗いについて考える。 ○養護教諭の指導のもと、正しい手の洗い方について学ぶ。 ○汗の染め出し実験の結果から、衣服やハンカチの汚れや汗の始末について考える。 ○身の回りを清潔に保つことの大切さについて考える。	④		①
	体育 (保健) 第4時	<u>身の回りの環境</u> ○部屋の換気についての実験映像を見て、空気を入れ替えることについて考える。 ○部屋の明るさを変えて、ものの見え方はどう変わるか体験し、明るさの調節について考える。 ○養護教諭の指導のもと、換気や明るさの調節の大切さについて学ぶとともに、みんなの健康を守るための活動について知る。	⑤	③	
	総合 (5時間 程度)	<u>もっと健康になるために</u> ○保健の学習で養護教諭から教わった、みんなの健康を守るための活動について、興味のあることを調べる。 ○調べたことをリーフレットにまとめる。			

8 本時の指導

(1) 目標

- 健康の保持増進には、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにする。 【知識】
- 学習したことと、自分の生活とを比べたり関連付けたりして、よりよい1日の生活の仕方について考えることができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】
- 健康に過ごすために考えた方法を、学習カードなどに書いたり発表したりして伝え合うことができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】

(2) 展開

学習活動と内容	教師の指導・支援 (○) と評価 (◇)
<p>1 前時の学習を想起させ、健康な生活にはどんな要因が関係しているのかについて確認する。</p> <p>2 AさんとBさんの写真を比べ、どちらが健康か考える。</p>	<p>○特に、本時の内容に関わる「運動」「食事」「休養及び睡眠」について強調して取り上げる。</p> <p>○Aさんの表情に注目させ、心も体も調子がよいことを確認する。</p>
<p>健康のためには、どんな生活の仕方がよいのだろう。</p>	
<p>3 AさんとBさんの1日の生活の仕方を比べ、なぜAさんは元気なのかを考え、生活班の友達と話し合う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Aさんは、早寝・早起きをしているよ。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Bさんは、ゲームや、漫画を読んでばかりいるね。</p>  </div> </div>	<p>○班の中で意見を話し合えない子どもには、「運動」「食事」「休養及び睡眠」の場面絵の違いに着目するよう助言する。</p> <p>○ブレインストーミングを通して、できるだけたくさんのお考えを出させ、分類しながら板書する。</p> <p>○Aさんは、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとっていることを押さえる。</p>
<p>4 健康な生活には「運動」「食事」「休養及び睡眠」が大切であることを確認する。</p>	<p>◇健康の保持増進には、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できる。【知識・理解③】</p>
<p>5 自分の数日間分の生活記録から、自分の健康に関する課題を見付ける。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <p>僕は、体を動かす遊びや運動があまりできていないな…。</p> </div>	<p>○「運動」「食事」「休養及び睡眠」に着目して考えさせる。取り立てて課題の見当たらない子どもには、健康な生活ができていないことを認め、それを継続するために何ができるか、考えさせる。</p> <p>◇1日の生活の仕方などの主体の要因や、身の回りの要因から、健康に関する課題を見付けている。</p> <p style="text-align: right;">【思考力・判断力・表現力等①】</p>

6 見付けた健康課題について、自分の1日の生活スケジュールを見直し、解決するためにできそうなことを考える。

7 考えた健康に関する課題の解決方法を発表する。



私は、少し運動が足りないみたいです。だから、業間休みか昼休みのどちらかだけでも、友達と外遊びをしようと思います。

僕は、寝る時刻が遅いので、朝の時間に余裕がないみたいです。寝る時刻と起きる時刻をそれぞれ1時間ずつ早くしたいと思います。



8 本時のまとめをし、ワークシートにふり返りを記入する。

健康のためには、運動や食事、休養及び睡眠などについて、規則正しいリズムのある生活をするよ。

○少し意識すれば簡単にできそうなこと、続けられそうなことを考えるよう促す。

◇学習したことと、自分の生活とを比べたり関連付けたりして、1日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えている。

【思考力・判断力・表現力等②】

○数名の子どもに発表させ、友達の考えのよいところを考えさせる。友達の考えを聞いて、さらにワークシートに追記してもよいことを伝える。

○習い事などで、日によって生活リズムが異なる子どもには、それぞれの生活パターンの中で、できそうなことを実践することが大切であることを伝える。